UN „MEDICAMENT" FĂRĂ REȚETĂ: GIMNASTICA LA LOCUL DE MUNCĂ

Anul 1977 a marcat un salt vizibil în introducerea gimnasticii la locul de muncă. S-a reușit ca de la sectorul industriei ușoare (care rămîne, totuși, preponderent ca număr de practicanți) această formă a exercițiului fizic să se extindă și în alte ramuri, cum ar fi construcțiile de mașini, ramura chimiei, cea alimentară ș.a., demarajul fiind promițător. Referitor la introducerea și generalizarea gimnasticii la locul de muncă am adresat două întrebări unor membri ai birourilor executive ale consiliilor județene ale sindicatelor :

1. CARE ESTE STADIUL ACTUAL AL PRACTICARII GIMNASTICII ÎN UNITĂȚILE DIN JUDEȚUL DV. ?

2. CE VA PROPUNEȚI PENTRU EXTINDEREA ACȚIUNII ?

STELIAN DUMITRESCU – Prahova :

1. **„La începutul anului Biroul executiv al Consiliului județean al sindicatelor, analizind ritmul extinderii gimnasticii la locul de muncă, a întreprins măsuri menite să contribuie la accelerarea acestuia. Astfel, au fost organizate cîteva schimburi de experiență care au permis generalizarea realizărilor unităților fruntașe. Mai recent o asemenea acțiune a avut loc la Întreprinderea de mecanică fină din Sinaia. Au participat directori de unități economice, președinți de comitete sindicale, secretari ai organizațiilor U.T.C., medici și profesori de educație fizică. Rezultatul a fost introducerea gimnasticii în două secții de la întreprinderea gazdă, la O.J.T., la Întreprinderea de conserve și preparate din carne și la I.C.S. Mixt. De la un număr de 25 de unități în care se practica gimnastica, s-a ajuns acum la 42, cu un număr de 7 600 de angajați, față de 5 198 în 1976".**

2. **„Pînă la sfîrșitul acestui an vom organiza schimburi de experiență și consfătuiri în municipiul Ploiești, precum și la Mizil, Boldești-Scăeni și Vălenii. Propunem Consiliului Central al U.G.S.R. să organizeze, prin comitetele uniunilor de ramură, discuții la ministere, urmînd ca centralele și întreprinderile în subordine să primească sarcini precise și obligatorii în problema gimnasticii la locul de muncă. Opiniez, de asemenea, să se tipărească mai mult material de popularizare privind utilitatea acestei forme a exercițiului fizic".**

IOAN PETROVAN – Arad :

1. **„Cu sprijinul conducerilor unităților și cu contribuția activă a medicilor de la întreprinderile Victoria, Arădeanca, Libertatea, precum și cea de confecții din Arad, de la Inspectoratul silvic și Întreprinderea de calapoade Lipova am reușit să extindem gimnastica la încă 7 unități față de anul 1976. În același timp ne-a preocupat formarea cadrelor de instructori, aceștia ajungînd la 80".**

2. **„Pînă la sfîrșitul anului se va ajunge ca gimnastica să fie practicată și la următoarele unități : Întreprinderea textilă Arad, Combinatul de prelucrarea lemnului, Întreprinderea de vagoane Arad, Centrul de calcul, precum și la Tricoul roșu din Ineu".**

MIHAI RUSU – București :

1. **„La sfîrșitul primului trimestru al acestui an, în Capitală gimnastica la locul de muncă se practica de către un număr de peste 100 000 de angajați din 164 de unități".**

2. **„Pe baza unei atente documentări efectuate la locurile de muncă unde nu se practică acum gimnastica am stabilit ca pînă la sfîrșitul anului să angrenăm în activitate încă 25—30 de secții. Am luat măsuri de formare a instructorilor, atît cu sprijinul consiliilor de educație fizică ale sectoarelor, care ne-au repartizat un număr de profesori de educație fizică, cît și cu acela al asociațiilor sportive care dețin o experiență îndelungată în această privință".**

VASILE HILOCHE – Neamț :

1. **„Față de 63 de unități în care se practica gimnastica la sfîrșitul anului trecut, numărul a crescut la 71 la începutul semestrului II. Bune rezultate s-au obținut, în special, în municipiul Roman. Aici acțiunea s-a extins la o serie de unități mari, cum sînt întreprinderile de confecții, de zahăr, mecanică și prefabricate".**

2. **„Au fost încheiate pregătirile, astfel că în următoarele luni se va practica gimnastica în alte cinci unități din județ : în unele secții ale Combinatului de fibre sintetice Săvinești, Întreprinderea mecanică, întreprinderea forestieră de exploatare și transport, „Comuna din Paris" și Reconstrucția, toate din Piatra Neamț".**

Raid-anchetă la Iași — TONIFIANTUL DE FIECARE ZI...

La Tehnoton: Ferestre deschise spre sănătate

Ora 9,55. Imensa hală de bobinaj — asemenea unui laborator de farmacie — a întreprinderii ieșene TEHNOTON (unde se produc tipuri ultramoderne de radio-receptoare) este inundată de un plăcut semnal muzical. Ferestrele sînt deschise și un miros îmbătător de floare de tei pătrunde odată cu aerul curat al dimineții. Acesta este, așadar, cadrul în care peste 300 de muncitoare ale secției amintite își încep repriza de gimnastică la locul de muncă. Glasul *Veronicăi Racoviță*, șefă de echipă și în același timp instructoare, se aude în difuzor, dirijind mișcările pe care, timp de șapte minute, le fac colegele ei.

Este o muncă foarte migăloasă în secția bobinaj. Simplul fapt al prinderii între degete a minusculelor piese cere atîta delicatețe încît numai o mînă gingașă de femeie poate face cu succes o asemenea operație. *„Toate aceste muncitoare, pe care hărnicia le caracterizează, în primul rînd,* ne spune secretarul organizației de partid de la Tehnoton, ing. Dinu Chirculescu, *au nevoie, după primele patru ore de la începerea lucrului, de o repriză de relaxare, datorită poziției statice în care lucrează. Psihosociologul întreprinderii, medicul, conducerea unității au ajuns la concluzia că introducerea gimnasticii la locul de muncă este una din căile combaterii stării de oboseală".* Consiliul județean al sindicatelor, C.J.E.F.S. Iași (prin repartizarea unor profesoare cu multă experiență) au sprijinit acțiunea, iar acum practicarea gimnasticii a devenit un FAPT. Mai mult, chiar, o OBIȘNUINȚĂ. Ceea ce ne-au confirmat și cîteva muncitoare.

DORINA NICA : *„Resimt în bine efectele gimnasticii. De un an de cînd fac exerciții îmi mențin greutatea normală, iar cînd reiau lucrul sînt, nu încape nici o îndoială, mai odihnită".*

VIOLETA HERA : *„Singura sugestie pe care am făcut-o, și mă bucur că a fost bine primită, a fost aceea de a schimba periodic programul pentru ca mereu alte grupe musculare să fie activizate".*

MARIANA CHIOSA : *„M-am obișnuit cu minutele zilnice de gimnastică și n-aș mai putea renunța".*

Chiar în aceste zile se definitivează programul pentru introducerea gimnasticii la secția de montaj radio-receptoare. *Adam Bește*, responsabil cu gimnastica la locul de muncă în comitetul sindicatului, ne spunea : *„După observații minuțioase, au fost stabilite exercițiile în funcție de specificul muncii. Cele opt instructoare sînt pregătite".* La rîndul ei, conducerea întreprinderii, dorind să vină în întîmpinarea propunerilor comitetului sindicatului, a adoptat unele măsuri gospodărești-administrative.

● În județul Iași gimnastica la locul de muncă se practică în 7 unități din ramura industriei ușoare, 2 din cea a chimiei, 1 din industria construcțiilor de mașini, 1 din ramura industriei alimentare. ● Cu sprijinul studioului de radio Iași au fost înregistrate pe bandă magnetică complexele de exerciții pentru fiecare întreprindere în parte. ● Pentru generalizarea gimnasticii Consiliul județean al sindicatelor în colaborare cu C.J.E.F.S. a organizat schimburi de experiență la întreprinderile „Moldova" și „Tehnoton". ● La sfîrșitul lunii iunie, în județul Iași erau angrenați în practicarea gimnasticii la locul de muncă 11 500 de angajați.

Gimnastică în secția bobinaj a întreprinderii Tehnoton din Iași.

La „Moldova" : Indici de eficiență

Despre eficacitatea gimnasticii la locul de muncă ne vorbește G. *Craus*, șeful comisiei sporturism la Consiliul județean Iași al sindicatelor : *„Am urmărit timp de un an evoluția unor indici, studiați în strînsă legătură cu practicarea cu regularitate a gimnasticii la întreprinderea Moldova — tricotaje. Durata concediilor medicale a scăzut, în 1976, cu 20 la sută, față de 1975 — la secția de croit, indicele de morbiditate scade cu 12 la sută — secția de sortat ; 0,90 la sută — secția de remaiat ; 18 la sută — secția de confecții. În aceeași perioadă productivitatea muncii a înregistrat o creștere de aproape două procente, în secțiile amintite, numai pe seama introducerii gimnasticii la locul de muncă".*

Grupaj realizat de
Ion GAVRILESCU

Sub însemnul „DACIADEI" — PUII DE OLTENI ÎȘI MĂSOARĂ FORȚELE...

● ÎN CĂUTAREA VIITORILOR CAMPIONI, APROAPE 20 000 DE COPII DIN ȘCOLILE JUDEȚULUI DOLJ AU FOST TESTAȚI BIO-FIZIC ȘI ANTROPOMETRIC ● PRIMUL MARE BENEFICIAR – ATLETISMUL ● „ÎN ACȚIUNEA DE SELECȚIE NU POȚI SPUNE NICIODATĂ CĂ ȚI-AI ÎNCHEIAT MISIUNEA !"

Începutul acestei vacanțe de vară a coincis pe meleagurile doljene cu o acțiune de mare cutezanță, desfășurată sub însemnul „Daciadei", dar vizind obiective mult mai îndepărtate decît cele de mîine sau poimîine și declarîndu-se aptă să susțină examenul sever al timpului. Este vorba despre o testare a potențialului bio-fizic de care dispune la această oră populația școlară a Olteniei.

Ideea a încolțit cu mai puțin de un an în urmă cînd, la Craiova, s-a desfășurat o sesiune de comunicări pe tema : **„Testarea și selecția copiilor pentru activitatea sportivă de performanță".** Condus de trei specialiști în acest domeniu, **Ion Șiclovan, Elena Firea și Virgil Mazilu**, „seminarul" a reunit pe toți profesorii de educație fizică din județ și întregul activ al cadrelor tehnice, care au ascultat și au prezentat, la rîndul lor, referate legate de acest subiect atît de dezbătut, atît de spinos și — am adăuga noi — atît de gingaș.

Este, fără îndoială, meritul Consiliului județean pentru educație fizică și sport Dolj (președinte, prof. **Ion Rinderu**) de a se fi arătat foarte receptiv și de a fi încercat să facă de îndată pasul de la discuția teoretică la experimentul practic.

Într-o perioadă relativ scurtă, care se întinde din toamna lui 1976 pînă la începutul verii lui 1977, pe teritoriul municipiului Craiova și al județului Dolj au fost testați aproape 20 000 de copii între 10 și 14 ani, practic toți școlarii din ciclul de învățămînt gimnazial.

A fost, de bună seamă, o muncă uriașă, făcută cu responsabilitate, la care au participat peste 200 de profesori de educație fizică de la orașe, de la sate.

Copiii au trecut, în raport cu vîrsta, un complex de probe capabil să dea o imagine cît mai reală a potențialului lor biofizic și motric. S-au măsurat **viteza** (alergarea pe 50 m), **rezistența** (600, 800 și 1000 m), **detenta** (săritură în lungime de pe loc), **forța** (aruncarea mingii de oină, tracțiuni sau menținere în poziția atîrnat), **îndemînarea** (o ștafetă, supranumită „naveta"). Rezultatele au fost transpuse, printr-un calcul riguros, în puncte, suma de 480 reprezentînd un standard de la care copilul ar putea fi socotit capabil să abordeze activitatea de performanță. Simultan s-a efectuat un complex examen antropometric, parametrii investigați fiind : **greutatea, înălțimea, bustul, lungimea membrelor inferioare, anvergura brațelor, perimetrul toracic, diametrul biacromial și bitrochanterian** (umeri și șolduri). Corelarea punctelor și datelor antropometrice este în măsură să ofere „modelul" sportiv al copilului și să hotărască startul în marea cursă a performanței.

Interesează, desigur, rezultatele acțiunii. În toamna anului trecut, din 8 500 de copii testați la Craiova au fost selecționați 513. Supuși unei noi verificări la unitățile formative (școli sportive, secții de copii și juniori ale cluburilor și marilor asociații), au fost reținuți 115 care au realizat în jur de 500 de puncte. Ei au fost repartizați grupelor de copii și juniori ale școlilor sportive și clubului Universitatea.

Miercuri și joi, pe Stadionul Central din Craiova au fost verificați copiii cu cele mai bune norme obținute în testările făcute la școlile județului. **Acțiunea a fost organizată sub patronajul Federației române de atletism, elementele cele mai dotate urmînd să fie repartizate Clubului atletic de performanță care va funcționa pe lîngă un liceu din Craiova.**

Profesorul **Constantin Bogdan**, secretar al C.J.E.F.S., și profesorul **Aurel Danes**, coordonatorul întregii acțiuni, s-au declarat satisfăcuți de exigența cu care s-a făcut testarea. Ei au evidențiat activitatea plină de responsabilitate a profesorilor **Dumitru Neagoe** (comuna Seaca de Cîmp), **Gheorghe Vasile** (Robănești), **Marian Dinu** (Daneți), **Octavian Bulumaci** (Călărași), precum și bunele rezultate obținute în comunele Amărăștii de Jos, Predești, Tălpași, Dioști, Cîntura, Padea, Celaru, Boureni, Virvov, Breasta, Verbita, Comoșteni.

Pe stadionul din Craiova am văzut copii vînjoși, bine făcuți, ambițioși, care s-au avîntat cu dîrzenie în întrecere, lăsînd impresia că participă la un mare concurs și nu doar la un test, în care locul ocupat nu avea — practic — importanță. Cu atît mai fermecătoare au fost gravitatea plină de maturitate cu care abordau fiecare probă, dorința lor de victorie, interesul pentru rezultatul obținut. Marea majoritate a băieților și fetelor nu numai că și-au egalat, dar au și întrecut „performanțele" realizate la școală. Ceea ce este și normal. La Craiova se aleargă și se sare pe tartan...

Un mare aport la reușita acțiunii l-a avut comisia județeană de selecție (profesorii **Dumitru Oprică, Constantin Chimoiu, Nicolae Buliga, Maria Duinea, Constantin Bobei**), policlinica pentru sportivi din Craiova (înființată în decembrie 1976), ale cărei cadre au efectuat toate măsurătorile antropometrice, și — desigur — Inspectoratul școlar județean (inspector general prof. **Tache Turneanu**, inspector prof. **Vasile Tilca**), care a acordat în mod nemijlocit sprijin și îndrumare.

Am adresat inițiatorilor acțiunii o întrebare firească :

— Cum va continua selecția în viitor ; care sînt perspectivele, finalitatea ei ?

— **Pornim de la ideea** — ne-a răspuns profesorul Ion Rinderu — **că SELECȚIA reprezintă unul din elementele esențiale ale muncii noastre. Selecția nu trebuie să fie însă un scop în sine, ea nu poate fi ruptă de altă componentă, de asemenea hotărîtoare : CONTINUITATEA. Tocmai de aceea ne-am propus s-o transformăm într-un proces neîntrerupt. În septembrie, de pildă, toți copiii selecționați vor fi supuși unor probe specifice — de viteză, sărituri, fond și aruncări. Intenționăm, pe de o parte, să urmărim foarte atent în timp evoluția copiilor testați în această etapă, să le înregistrăm progresele, comparîndu-le cu indicii consacrați pe plan mondial, iar pe de altă parte, să împrospătăm mereu eșaloanele „speranțelor" performanței doljene.**

Iar inimosul antrenor **Petre Grecu**, decanul de vîrstă al tehnicienilor craioveni (lucrează de 35 de ani cu atleții), adaugă :

— **În acțiunea de selecție nu poți spune niciodată că ți-ai încheiat misiunea. Selecția începe, dar nu se termină niciodată...**

În realizarea planurilor îndrăznețe ce și le-au propus (plasarea constantă între primele trei locuri a unor discipline ca atletismul, fotbalul, boxul, luptele, tenisul de masă, scrima), craiovenii încep să resimtă, însă, lipsa bazei materiale. Este evident că, la această oră, sportul oltean depășește prin performanță — în unele ramuri — condiția de care dispune. Ar fi necesară arondarea pe zone a unor discipline de tradiție, validate în timp prin rezultatele constant înalte, pentru care să se asigure o bază materială corespunzătoare. Craiovenii privesc și autocritic activitatea lor, neocolind faptul că pe harta sportivă a orașului și județului există încă multe „zone albe". Ei se referă în principal la înot, sporturi de iarnă, șah. Dar mai sînt și altele...

Testarea celor aproape 20 000 de copii a demonstrat elocvent că învățămîntul reprezintă un foarte bogat rezervor al sportului românesc. Iată de ce generalizarea experimentului doljean ni se pare o măsură inspirată, foarte utilă și altor județe.

Valeriu CHIOSE